

Приказ Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 30 марта 2011 г. N 153 г. Москва "Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы"

Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы

Утверждено Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы

Дата подписания: 30.03.2011

Дата публикации: 04.05.2011 00:00

**Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 мая 2011 г.
Регистрационный N 20630**

В соответствии с Положением о федеральной противопожарной службе, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 20 июня 2005 г. N 385¹ и целях успешного выполнения личным составом федеральной противопожарной службы своих служебных обязанностей **приказываю:**

Утвердить прилагаемое Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы.

Министр С.К. Шойгу

¹Собрание законодательства Российской Федерации, 2005, N 26, ст. 2649; 2010, N 1, ст. 116.

Прим. ред.: приказ опубликован в "Бюллетене нормативных актов федеральных органов исполнительной власти", N 27, 04.07.2011.

Приложение к приказу МЧС России от 30 марта 2011 г. N 153

Наставление по физической подготовке личного состава федеральной
противопожарной службы

1. Общие положения

1.1. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы¹ (далее - Наставление) определяет систему физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы (далее - личный состав), положения которого распространяются на личный состав структурных подразделений центрального аппарата МЧС России, региональных центров по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации, научно-исследовательских и образовательных учреждений и организаций МЧС России (далее - органы управления и учреждения).

1.2. Физическая подготовка личного состава является обязательной частью его профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, ловкость и выносливость) и служебно-прикладное упражнение (преодоление полосы препятствий).

1.3. Руководители органов управления и учреждений несут персональную ответственность за регулярность и качество проводимых занятий по физической подготовке с личным составом.

1.4. Решение задач по планированию физической подготовки возлагается на структурные подразделения органов управления и учреждений, организующие профессиональную подготовку, а также на ответственных должностных лиц, назначаемых приказами.

2. Общие и специальные задачи физической подготовки

2.1. Общими задачами физической подготовки личного состава являются:

развитие и постоянное совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости;
воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
повышение мастерства в служебно-прикладных видах спорта;
активное внедрение разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха;
овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.2. Специальными задачами физической подготовки личного состава являются:

овладение и совершенствование навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;
преодоление различных препятствий;
преодоление полосы препятствий и подъем по штурмовой лестнице; развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации;
воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях.

2.3. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, теоретические знания, методические умения и навыки.

2.4. Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

2.5. Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

на учебных занятиях - включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психических качеств;

на утренней физической зарядке - применением преимущественно специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств и навыков;

в процессе служебной деятельности - использованием физических упражнений, а также отбором комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;

в спортивно-массовой работе - использованием служебно-прикладных видов спорта и упражнений;

при самостоятельных занятиях - отработкой, наряду с общеразвивающими упражнениями, специальных и имитационных упражнений, освоенных ранее на учебных занятиях.

2.6. Развитие и совершенствование физических и психических качеств личного состава достигаются путем выполнения:

упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма:

продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижение на лыжах, плавание, преодоление полосы препятствий, подъем по штурмовой лестнице, спортивные игры;

упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднимание и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз;

продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанцию до 100 м, прыжки, преодоление отдельных препятствий, спортивные игры;

упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры;

упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции, преодоление полосы препятствий в усложненных условиях;

упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре, через разнообразные препятствия; соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения, спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах, упражнения на специальных снарядах;

упражнений, требующих принятия самостоятельных решений: спортивные игры,

выполнение приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам; упражнений, связанных с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз; достаточно трудных упражнений, содержащих элементы риска, в целях воспитания привычки самоконтроля за своим состоянием, формирования навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения; специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих отработки сигналов и команд в быстро меняющейся обстановке: спортивные и подвижные игры, различные виды единоборств.

3. Организационные основы физической подготовки

3.1. В целях повышения уровня физической подготовленности и успешного выполнения личным составом своих служебных обязанностей личный состав обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку, а при длительном пребывании в служебных командировках заниматься физической подготовкой самостоятельно.

3.2. Для занятий по физической подготовке и сдачи нормативов личный состав в соответствии с его возрастом распределяется на следующие возрастные группы:

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
1	до 30 лет	до 25 лет
2	от 30 до 35 лет	от 25 до 30 лет
3	от 35 до 40 лет	от 30 до 35 лет
4	от 40 до 45 лет	от 35 до 40 лет
5	от 45 до 50 лет	от 40 до 45 лет
6	от 50 лет и старше	от 45 лет и старше

3.3. Занятия по физической подготовке организуются и проводятся в служебное время в течение года по месту службы (работы).

Общее количество времени, отведенное на занятия и сдачу контрольных нормативов для личного состава составляет не менее 100 часов в год.

3.4. Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной или форменной одежде, в зависимости от темы занятий, места проведения и погодных условий.

3.5. Форма одежды устанавливается: на занятиях - преподавателем (инструктором), проводящим занятие, на проверках - лицом, организующим проверку, при проведении спортивных соревнований - главным судьей соревнований в зависимости от вида спорта и действующих правил.

3.6. Лица, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению и недопущению травматизма в

процессе физической подготовки.

3.7. Предупреждение травматизма обеспечивается:

тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви;
проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;
учетом состояния здоровья и физической подготовленности личного состава, особенно имеющего отклонения в состоянии здоровья или перенесшего заболевания;
постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;
разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

4. Планирование физической подготовки. Учет и отчетность

4.1. Планирование физической подготовки должно обеспечить выполнение поставленных задач и соответствовать условиям служебной деятельности и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

4.2. Вопросы физической подготовки отражаются в соответствующих планах работы органов управления и учреждений.

4.3. В планах работы предусматриваются мероприятия по:

контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи для ее совершенствования;
созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;
расходам на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;
агитации и пропаганде физической культуры и спорта среди личного состава.

4.4. В органах управления и учреждениях ведется следующая документация по учету физической подготовки:

ежегодный учебный план по физической подготовке личного состава в соответствии с приложением № 1, где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку. Количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение личного состава, и сроки сдачи нормативов определяются с учетом местных климатических условий и других особенностей;
расписание занятий, в котором указываются: дата, время и место их проведения, наименование раздела физической подготовки и темы, фамилия и инициалы руководителя занятий;
планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, предусматривающие конкретные мероприятия, исполнителей, сроки и места их проведения;
протоколы соревнований;
сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке в соответствии с

приложением № 2.

4.5. Дополнительно в органах управления и учреждениях учитываются:

количество инструкторов (тренеров), спортсменов-разрядников и судей по спорту, а также результаты участия в конкурсах по физической подготовке, в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта, спортивные рекорды и достижения;
наличие и состояние спортивных сооружений, мест занятий по физической подготовке и спорту.

4.6. По итогам проделанной работы за год лицо, ответственное за физическую подготовку и спорт, отчитывается перед соответствующим руководителем органа управления и учреждения по следующим основным вопросам:

организационные мероприятия; учебно-методическая работа; материально-техническое обеспечение;
состояние работы по физической подготовке, служебно-прикладным видам спорта;
выводы и предложения по совершенствованию физической подготовки личного состава.

5. Формы физической подготовки

5.1. Физическая подготовка личного состава осуществляется в форме физических упражнений в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурная пауза), учебных занятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями, массовых физкультурно-спортивных мероприятий, секционных занятий по видам спорта.

5.2. Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, продолжительностью не менее 15 мин.

5.3. Утренней физической зарядкой личный состав органов управления и учреждений занимается самостоятельно, а в период обучения - в составе учебных групп под руководством руководителя или лица, назначенного из числа наиболее подготовленного личного состава.

В течение служебного времени с личным составом, где позволяют условия службы (работы), выполняются комплексы физических упражнений общей продолжительностью до 30 мин. Время, место и периодичность их выполнения устанавливается соответствующими руководителями.

5.4. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

5.5. Теоретические занятия проводятся специалистами физической подготовки и медицинской службы. В содержании теоретических занятий предусматривается следующая примерная тематика:

"Физическая подготовка - средство повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава";

"Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями".

5.6. Практические занятия проводятся в составе группы численностью до 15 человек по разделам физической подготовки и комплексно. Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность и проводиться по следующим примерным планам:

Примерный план практического занятия по физической подготовке

№ п/п	Задачи	Содержание
1	2	3
1. Подготовительная часть 7-10 мин. (10-25 мин.)		
1.1.	Организация занимающихся	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержания занятия
1.2.	Общее укрепление организма и подготовка к более напряженной работе в основной части занятия	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на координацию, внимание и быстроту реакции. Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия
2. Основная часть 35 – 40 мин. (75 - 85 мин.)		
2.1.	Овладение основными двигательными и прикладными навыками и их совершенствование	Упражнения, предусмотренные программой. Контрольные упражнения и эстафеты. Комплексная тренировка
2.2.	Развитие физических и морально-волевых качеств	
2.3.	Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложной обстановке, возникающей в процессе служебной деятельности	
3. Заключительная часть - 3-5 мин. (5-10 мин.)		
3.1.	Приведение организма в относительно спокойное состояние	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием
3.2.	Подведение итогов занятия	Приведение в порядок мест занятий и инвентаря

Примечание: в скобках указан расчет времени для 2-часового занятия.

5.7. Комплексные занятия проводятся с целью общей и специальной физической тренировки личного состава. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и проводятся по следующему примерному плану:

Примерный план комплексного занятия

№ п/п	Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Подготовительная часть - 5 мин.			
1.1.	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержания занятий.	1	Проводить в составе учебной группы в одношереножном строю.
1.2.	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на внимание и быстроту реакции.	1	Проводить в составе учебной группы. Обратить внимание на четкость и слаженность выполнения строевых упражнений. Ходьба и бег с переменной направления, с ускорением, с заданием - по сигналу (хлопок, свисток) повернуться кругом, присесть или подпрыгнуть и т.д.
1.3.	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения.	3	Выполнять с учетом развития у занимающихся силы, выносливости, гибкости, быстроты, а также более успешного усвоения ими упражнений (приемов, действий), изучаемых в основной части занятий.
2. Основная часть – 37 мин.			
2.1.	Челночный бег 4х20 м. Старт, пробегание отрезков 10-15 м, поворот, финиш.	10	Выполнять одновременно по 2-3 человека с использованием соревновательного метода.
2.2.	Упражнение на перекладине (подтягивание).	10	Выполнять одновременно по 2 человека на снаряде.
2.3.	Боевые приемы борьбы: удары рукой, ногой и защита от них; задержание загибом руки за спину «нырком» и сопровождение.	10	Выполнять в парах с последующей заменой ролями. Отработку ударов проводить на специальных снарядах в полную силу.
2.4.	Бег на 1000-1500 м в среднем темпе	7	Проводить в составе учебной группы.
3. Заключительная часть - 3 мин.			
3.1.	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание	1	Проводится в составе учебной группы.
3.2.	Подведение итогов занятия	2	Отметить успехи и недостатки занимающихся. Дать задание для индивидуальной работы.

5.8. Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой, которые достигаются:

- сокращением времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкостью подачи команд и их выполнении;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применением комплексной тренировки и соревновательного метода; наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

5.9. Занятия с подготовленным личным составом носят преимущественно тренировочный характер и проводятся в следующей последовательности:

тренировка с большой нагрузкой с целью развития выносливости и скорости;
тренировка со средней нагрузкой, во время которой основное внимание уделяется совершенствованию в технике выполнения упражнений;
тренировка в форме контрольных состязаний, спаррингов и т.д.

5.10. Личный состав, который из-за особенностей службы (нахождение вне места дислокации, работа по сменам) не может принимать участие в учебно-тренировочных занятиях, к сдаче контрольных нормативов готовится самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

5.11. Методические занятия организуются в целях повышения уровня методической подготовки руководителей занятий. Количество методических занятий и их содержание определяется в зависимости от уровня практической и методической подготовленности руководителей занятий. На данных занятиях отрабатываются следующие основные вопросы:

подача команд при проведении занятия по физической подготовке;
показ, объяснение и обучение технике выполнения упражнений, приемов и действий;
оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений;
составление поурочных планов занятий по физической подготовке;
проверка и оценка физической подготовленности личного состава и физической подготовки органа управления и учреждения;
проведение всех форм физической подготовки с личным составом в составе учебной группы.

5.12. Показные занятия проводятся для наглядной демонстрации рациональной методики организации обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. Они включаются в расписания занятий и планы работы. Учебно-методические сборы по подготовке инструкторов (тренеров) проводятся, как правило, для повышения их методического уровня и перед прохождением новых тем.

6. Физкультурно-спортивная работа

6.1. Физкультурно-спортивная работа проводится в целях вовлечения личного состава в регулярные занятия физическими упражнениями, повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

6.2. Физкультурно-спортивная работа с личным составом проводится в свободное от службы и учебы время, в выходные и нерабочие праздничные дни. Основу ее содержания составляют физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия в спортивных командах по видам спорта и упражнения преимущественно служебно-прикладного характера.

6.3. Для проведения занятий в спортивных командах, секциях органов управления и учреждений назначаются инструкторы (тренеры) по видам спорта.

Они обязаны:

планировать и проводить учебно-тренировочные занятия и воспитательную работу; принимать участие в оформлении материалов на присвоение спортсменам спортивных званий и разрядов; вести учет работы спортивной команды, секции.

6.4. Для подготовки к соревнованиям в органах управления и учреждениях организуются и проводятся учебно-тренировочные занятия.

6.5. Учебно-тренировочные занятия в органах управления и учреждениях проводятся:

в сборных командах с наиболее подготовленными спортсменами; в спортивных секциях (командах) - с личным составом, желающим повысить свое спортивное мастерство по культивируемым в органах управления и учреждениях видам спорта; в органах управления и учреждениях - со всем личным составом по упражнениям физической подготовки и служебно-прикладным видам спорта.

6.6. Спортивные состязания в органах управления и учреждениях проводятся по планам и положениям, утвержденным соответствующими руководителями.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах.

7. Прикладная гимнастика

7.1. Занятия по прикладной гимнастике проводятся с целью формирования двигательных навыков и умений служебно-прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.

7.2. На занятиях по прикладной гимнастике решаются следующие задачи:

развитие способностей к быстрым и точно согласованным движениям; развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовым действиям; воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах; содействие формированию правильной осанки и выработка привычки к строевой подтянутости.

7.3. Занятия по прикладной гимнастике организуются на площадках, в спортивных залах, на местности или приспособленных для этих целей служебных помещениях. Проводятся они на трех (пяти) учебных местах круговым методом, поточно или одновременно со всеми обучаемыми и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть занятий (7 - 10 мин.) включаются: строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке или скамейке.

В основной части (35 - 40 мин.) разучиваются упражнения в соответствии с темой занятий и проводится тренировка в их выполнении. Смена видов упражнений производится через 10 - 12 минут.

В конце основной части (4 - 10 мин.) проводится комплексная тренировка в выполнении изученных упражнений или бег, игры и эстафеты.

В заключительной части (3 - 4 мин.) проводятся медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании.

Подготовительная и заключительная части занятий по гимнастике проводятся в составе учебной группы руководителем занятий; основная часть - по учебным отделениям под руководством наиболее подготовленных лиц, а на местности - по учебным отделениям (далее - отделение) или в составе учебной группы (далее - группа).

7.4. В каждом занятии применяются упражнения на внезапность, быстроту действий. Например, при передвижении шагом или бегом по заранее обусловленному сигналу занимающиеся должны быстро лечь (прямо, с поворотом налево, направо, кругом) и т.д.

В основную часть занятий периодически включаются игры, требующие быстроты ориентировки и реакции, а также скоростных действий.

7.5. Правильная организация занятий по прикладной гимнастике должна исключить возможность несчастных случаев и травм, для этого необходимо проверять исправность гимнастических снарядов, наличие и исправность матов и ям для приземления после прыжков, соскоков со снарядов и акробатических упражнений, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений.

7.6. Подготовительная часть занятий начинается с ходьбы и бега. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в колонне по одному или по два.

7.7. Для движения по границам площадки или зала подается команда "Группа, в обход площадки (зала), шагом - МАРШ" (на ходу - "МАРШ"). По этой команде группа движется по границам площадки (зала), производя захождения правым плечом без дополнительной команды.

7.8. В движении для начала выполнения упражнения руками, ногами, туловищем и головой подается соответствующая команда, например: "Высокое поднятие колен - упражнение начи-НАЙ", для окончания упражнения подается команда "Закончить упражнение". По этой команде группа прекращает выполнение упражнения, продолжая движение шагом (бегом).

7.9. Вольные упражнения и упражнения в парах выполняются в разомкнутом строю (дистанции и интервалы между занимающимися 2 - 3 шага или на вытянутые в стороны руки). Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу Вооруженных сил Российской Федерации², а в движении - по команде "Налево по три (по четыре) через середину - МАРШ". По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и движется через середину площадки (зала). Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево без дополнительной команды.

Для размыкания на ходу подаются команды: "Взять дистанцию два (три) шага": "Группа, на вытянутые в сторону руки разом-КНИСЬ".

7.10. При объяснении и показе упражнений руководителем обучаемые могут находиться в положении гимнастической стойки. По команде "Гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ" отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо. Для принятия строевой стойки правую ногу приставить к левой.

7.11. В подготовительной части применяются вольные упражнения на 2 и 4 счета, которые подбираются с учетом воздействия на различные группы мышц. Комплексы упражнений на 16 счетов повторяются несколько раз подряд.

7.12. Показ вольных упражнений в зависимости от их характера производится стоя лицом или боком к обучаемым.

Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится "зеркально". Например: при изучении выпада левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо, при изучении наклона влево показывает наклон вправо и т.д.

7.13. Выполнение упражнения начинается с исходного положения, которое принимается (кроме строевой стойки) по команде "Исходное положение - ПРИНЯТЬ".

При выполнении упражнений по разделениям подается команда "По разделениям, упражнение делай - РАЗ, делай - ДВА" и т.д. В начале разучивания упражнений в предварительной команде называется движение, например: "Руки вверх, делай - РАЗ, руки к плечам, делай - ДВА" и т.д.

Упражнение в целом (без разделений) выполняется по команде "Упражнение начи-НАЙ".

Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда "СТОЙ". По этой команде принимается строевая стойка.

7.14. По окончании подготовительной части занятий группа выстраивается в двухшереножный строй или в колонну по три (по четыре). Указав отделениям места занятий, руководитель занятия подает команду: "Группа, к местам занятий (снарядам) шагом (бегом) МАРШ". По этой команде отделения двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте до общей команды "Группа - СТОЙ". После остановки руководитель занятия подает команду "Группа, нале-ВО" и затем "К выполнению упражнений - ПРИСТУПИТЬ". Руководители отделений выходят из строя и, повернувшись лицом к отделению, подают команду "Отделение, гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ", после чего приступают к выполнению упражнений.

7.15. Выход из строя для выполнения упражнения производится по команде (примерно) "Рядовой Воробьев, на исходное положение шагом - МАРШ". По этой команде обучаемый строевым шагом с поворотами под прямым углом выходит на исходное положение (в 3-4 шагах от снаряда) и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку.

7.16. По команде "К СНАРЯДУ" обучаемый принимает строевую стойку и строевым шагом подходит к снаряду для выполнения упражнения. Одновременно очередной обучаемый, находящийся в строю, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом с поворотами под прямым углом возвращается в строй.

7.17. Места вышедших из строя для выполнения упражнений не заполняются. На инспекторских проверках после команды "К СНАРЯДУ" проверяемый перед подходом к снаряду называет звание и фамилию.

7.18. Для поточного выполнения упражнения на снаряде подается команда "Отделение (группа), потоком - К СНАРЯДУ". По этой команде обучаемые выполняют упражнение

один за другим и без дополнительной команды возвращаются в строй.

7.19. Прыжки выполняются по команде "ВПЕРЕД". Для проведения прыжков потоком подается команда "Отделение (группа). Поток по одному (по два) дистанция пять (десять) шагов - ВПЕРЕД".

7.20. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед (колени врозь), со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде - ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. В случае, когда упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

7.21. После соскока со снаряда принять положение полуприседа на носках, пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны, затем принять строевую стойку. После этого сделать три шага вперед или в сторону и повернуться лицом к руководителю. При выполнении отдельных упражнений на брусках после соскока придерживаться за жердь одной или двумя руками.

7.22. Для смены мест занятий руководитель подает команду "Закончили упражнения". По этой команде руководители отделений останавливают выполнение упражнений и выстраивают свои отделения.

Смена мест занятий производится по командам: "Группа - СМЕР-НО"; "напра-ВО, "Для смены мест занятий (снарядов) шагом (бегом) - МАРШ".

7.23. С целью закрепления двигательных навыков, приобретенных в процессе занятий, в конце основной части проводится комплексная тренировка, бег или игры и эстафеты. Для сбора группы и проведения этих упражнений руководитель подает команду "Группа - КО МНЕ".

7.24. Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через различные препятствия, в лазании и перелезании, переползании, переноске тяжестей, простейшие упражнения на перекладине, брусках, лестнице, бревне и т.п.

7.25. Бег проводится в чередовании с ходьбой, с изменением скорости и направления движения, с преодолением по пути различных препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег - увеличивается с одновременным повышением скорости движения.

7.26. Игры и эстафеты подразделяются на игры с сопротивлением, игры с бегом и прыжками, эстафеты с бегом, переноской тяжестей и преодолением препятствий.

7.27. При проведении игр или эстафет руководитель должен повторять их по несколько раз и добиваться активного участия всех занимающихся.

7.28. Заключительная часть занятий проводится с целью постепенного снижения физической нагрузки и приведения организма обучаемых в относительно спокойное состояние.

7.29. Строевые приемы включают: построения и перестроения, передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания, которые выполняются согласно

Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

7.30. Ходьба и бег выполняются:

ходьба походным или обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, ходьба с опорой руками о колени, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками;

бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

7.31. Общеразвивающие упражнения включают:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; то же - с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой, то же - преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями;

упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх;

упражнения для мышц ног - сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, то же с отягощением (набивные мячи, гантели, гири);

упражнения для мышц всего тела - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5-8 человек, комплексы вольных упражнений.

7.32. Примерные комплексы вольных упражнений на 16 счетов (в комплексы вольных упражнений, могут включаться элементы боевых приемов борьбы).

Упражнение 1. Комплекс первый. Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжать в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

"Четыре" - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

"Пять" - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Шесть" - встать, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

"Семь" - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Восемь" - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

"Девять" - разгибая левую руку и отводя ее в сторону до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на

кисть левой руки.

"Десять" - повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.

"Одиннадцать" - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

"Двенадцать" - повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.

"Тринадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

"Пятнадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Шестнадцать" - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс второй. Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить: движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки верх в стороны ладонями внутрь.

"Шестнадцать" - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Комплекс третий. Исходное положение - строевая стойка. "Раз-два" - поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться

"Три" - опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.

"Четыре" - выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.

"Пять" - сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.

"Шесть" - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

"Семь" - сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.

"Восемь" - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо. "Девять" - толчком ног упор присев.

"Десять" - выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.

"Одиннадцать" - наклонить туловище влево, ноги прямые.

"Двенадцать" - наклонить туловище вправо, ноги прямые.

"Тринадцать" - выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.

"Четырнадцать" - наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.

"Пятнадцать" - выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

"Шестнадцать" - вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

7.33. В основной части занятий отрабатываются: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусьях, в лазании по канату, шесту, с бревном (металлической балкой), в поднимании и переноске занимающихся.

7.34. Упражнения на перекладине.

Упражнение 1. Подтягивание.

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1 - 2 сек.) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

Упражнение 2. Подъем переворотом.

Выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 3. Поднимание ног к перекладине.

Из виса на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее и опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.

7.35. Упражнения на полу (ковре).

Упражнение 4. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Упражнение 5. Кувырок вперед.

Выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на ковер, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев.

Упражнение 6. Кувырок назад.

Выполняется из положения приседа, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться руками и ногами от ковра и сделать перекат назад на спине. В момент касания лопатками ковра

поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев.

7.36. Упражнения на брусках:

Упражнение 7. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления.

Положение упора (руки выпрямляй) фиксируется 1 - 2 секунды.

Упражнение 8. Угол в упоре.

Выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угол", удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения "угол" и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

7.37. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнение 9. Сидя на скамейке взявшись руками за ее передний край, ноги вытянуть вперед. Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на высоту головы, опустить ноги, наклонить туловище вперед до касания лбом коленей, руки кистями к носкам ног; затем вернуться в исходное положение.

Упражнение 10. Исполняющий упражнение лежит лицом вниз, опираясь о скамейку бедрами, согнутые руки на полу, кисти одна на другой, голова опущена на кисти рук; партнер придерживает ноги исполняющего. Поднимание туловища возможно выше, руки вверх (или за голову), вернуться в исходное положение.

7.38. Упражнения на канате.

Упражнение 11. Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх.

Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение.

7.39. Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока на снаряд. Для этого необходимо встать под перекладину (подойти к концам жердей) и движением рук назад - в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед-вверх подпрыгнуть и захватить гриф перекладины хватом рук сверху (выйти в упор на брусках) так, чтобы ноги были вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова удерживалась прямо.

7.40. После выполнения упражнения на перекладине, брусках, в лазанье по канату, приземлиться на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа так, чтобы пятки были вместе, носки и колени врозь, руки вперед - в стороны, ладони внутрь. После этого энергично принять строевую стойку, сойти с гимнастического мата (выйти из ямы с опилками) и повернуться лицом к руководителю занятий.

7.41. Упражнения с бревном (металлической балкой).

Упражнение 12. Поднимание бревна. Поднимание бревна вверх с одного плеча и опускание бревна на другое плечо.

Упражнение 13. Наклоны с бревном вправо и влево.

Упражнение 14. Приседание с бревном. Приседание с подниманием бревна вверх с одного плеча и вставание с опусканием бревна на другое плечо.

7.42. Упражнения в поднимании и переноске занимающихся.

Упражнение 15. Переноска сидящего на руках. Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берут ближайшими руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров.

Упражнение 16. Переноска сидящего на руках с опорой спиной. Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи.

Упражнение 17. Переноска с поддержкой под руки и колени. Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища - один под руки, другой под колени.

Упражнение 18. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках. Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

Упражнение 19. Переноска с поддержкой под ноги и спину. Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой - под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове.

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках и т.п.).

Упражнение 20. Переноска сидящего верхом на спине. Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедра), выпрямляется и начинает движение.

Упражнение 21. Переноска на плечах. Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение.

Упражнение 22. Переноска с поддержкой двумя руками. Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает товарища за шею), поднимается и начинает движение.

Упражнение 23. Переноска с поддержкой одной рукой. Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

Упражнение 24. Переноска лежащего на одном плече. Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями, наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая левую руку.

7.43. Упражнения в поднимании и переноске человека способствует развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью.

7.44. В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании.

Упражнение 1. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх - вдох, опуститься на всю ступню, руки вниз - выдох.

Упражнение 2. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны ладонями вверх - вдох, опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью - выдох.

7.45. Оба упражнения выполняются на месте и в движении.

8. Легкая атлетика

8.1. Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

8.2. На занятиях по легкой атлетике решаются следующие задачи:
обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний;
развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности;
укрепление и закаливание организма.

8.3. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку, ямы для прыжков и места для метания. Кроссы проводятся на местности.

8.4. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся в течение двух часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.
В подготовительную часть (10 - 20 мин.) включаются ускоренная ходьба, медленный бег и вольные упражнения общеразвивающего характера.
В основную часть (70 - 85 мин.) включаются: обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции; обучение прыжкам и метаниям, тренировка в их выполнении.
В заключительной части (5 - 10 мин.) проводятся медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

8.5. Подготовительная и заключительная части занятий, а также обучение бегу на средние

и длинные дистанции проводятся в составе группы. Обучение бегу на короткие дистанции, прыжкам, метаниям и тренировка в их выполнении проводятся поточным способом.

8.6. Обучение легкоатлетическим упражнениям проводится преимущественно целостным методом, при котором руководитель занятия показывает и объясняет упражнение в целом, а занимающийся так же в целом выполняет его.

Если упражнение сложное, то руководитель занятия упрощает это упражнение или облегчает условия его выполнения (проводит бег с небольшой скоростью, метание с места и не в полную силу, прыжки на малой высоте, применяет облегченные снаряды). В отдельных случаях упражнение разучивается по частям и применяются подготовительные упражнения.

8.7. Обучение технике бега проводится на ровном месте или на специальной беговой дорожке. При обучении бегу на скорость после показа и объяснения упражнения проводятся забеги группами по 3 - 5 человек с дистанциями между ними 10 - 15 метров и интервалами между занимающимися 1 - 2 метра.

При обучении бегу на средние и длинные дистанции занимающиеся бегут один за другим на дистанции 5 - 10 м. Для тренировки в беге на средние и длинные дистанции составляются группы по уровню подготовленности занимающихся и для каждой группы устанавливается дистанция и средняя скорость бега.

8.8. При обучении прыжкам приземление производится в специально оборудованные ямы. Прыжки подготовительного характера могут выполняться на местности. При тренировке в прыжках основное внимание обращается на совершенствование отталкивания и сочетание толчка с разбегом.

8.9. Обучение метаниям проводится на ровной площадке или на специально подготовленных местах (секторах).

При показе способа метания группа строится в одну шеренгу лицом в направлении метания, слева, справа или сзади от метателя (в зависимости от вида метания), на расстоянии не менее 10 метров.

8.10. В начале обучения технике бега, прыжков и метаний избегаются предельные напряжения (нагрузки).

Предельные напряжения допускаются лишь при условии достаточной тренированности занимающихся и освоения ими основ техники выполнения упражнения.

8.11. В процессе тренировки в беге на различные дистанции для совершенствования техники бега и развития общей выносливости применяется продолжительный медленный бег в равномерном темпе. Кроме того, для развития скоростной выносливости в тренировку включаются: переменный бег - чередование на дистанции медленного бега с быстрым и повторный бег - пробегание несколько раз укороченной дистанции с повышенной скоростью и с небольшим отдыхом после каждой пробежки.

С целью проверки подготовленности занимающихся применяется контрольный бег (прикидка) - пробегание укороченной дистанции с максимальной скоростью на время.

8.12. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м) начинается с низкого старта. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8 - 10 см или устанавливаются стартовые колодки.

По команде "НА СТАРТ" опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставить одну (сильнейшую) ногу на переднюю стартовую колодку (или в переднюю ямку, заранее подготовленную), другую - на заднюю (в заднюю ямку). Расстояние между передней и задней колодкой (ямками) равно длине голени (полторы стопы). Опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке (ямке) и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии. По команде "ВНИМАНИЕ" разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять его до уровня плеч или несколько выше. По команде "МАРШ" сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег.

Отталкиваясь от стартовых колодок (или ямок), энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение. Руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую - отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50-60 см.

Первые 12 - 15 м бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед. С увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага. На последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом.

8.13. Челночный бег 10х10 м. Выполняется с высокого старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде "ВНИМАНИЕ" перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде "МАРШ" толчком ног быстро начать бег.

Пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись к линии старта, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее - 10 раз.

8.14. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) и на длинные дистанции (3000, 5000, 10000 м) начинается с высокого старта.

Приняв старт, первые 30 - 40 м бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг: подъем колена маховой ноги вперед вверх, а также движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции. За 300 - 200 м до конца бега на средние и за 400 - 500 м - на длинные дистанции увеличить скорость бега и финишировать.

8.15. Кроссы проводятся на местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом, при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км - 600 м, на 5 км - 800 м.

8.16. Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

8.17. Положение на старте. В соревнованиях по кроссу применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе - 20 человек. Стартующие выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положения высокого старта.

8.18. Старт и стартовый разбег. По команде "МАРШ" энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной - вперед, другой - назад. Первые 10 - 15 метров преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит в свободный широкий "маховый шаг".

8.19. Бег по дистанции. Учитывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

8.20. По ровным участкам местности следует бежать свободным широким (маховым) шагом. Корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки, согнутые в локтях примерно до прямого угла и расслабленные в плечевых суставах, производят движения в передне-заднем направлении.

При беге "маховым" шагом в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед.

8.21. В момент окончания толчка, маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150 - 160 см. Темп (частота шагов) бега - 180 - 190 шагов в минуту.

8.22. Естественные и искусственные препятствия преодолевать экономно с наименьшей затратой. В подъем бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. На очень крутых подъемах можно пройти шагом или опираться о грунт руками.

8.23. При спусках с гор максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад.

8.24. На мягком грунте целесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

8.25. При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

8.26. По скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности - сбавить скорость бега.

8.27. На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд - между ними. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась над водой.

8.28. По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и т.п. шириной до 2 м, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.

8.29. Более широкие (до 3 - 3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный выше, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

8.30. Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать "наступая". Для этого за 10 - 12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1 - 1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжать дальнейшее движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой.

Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

8.31. Финиширование. Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности сотрудника. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Усугубить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

8.32. Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50 - 60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания.

8.33. Прыжок в длину с разбега состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Разбег (30 - 40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной.

Сделать разбег и оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой от линии отталкивания (не заступая за линию), другой - одновременно с руками взмахнуть вперед-вверх, согнув ее в колене. После толчка соединить ноги, подтянув их коленями к груди, и приземлиться.

8.34. Прыжок в высоту с разбега. Упражнение отрабатывается при наличии условий и материальной базы. Сделать разбег под углом к планке и, выставив толчковую ногу вперед на пятку, отвести руки назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным

перекатом с пятки на носок и взмахом рук и маховой ногой, совершить взлет. Маховую ногу поднять вверх и перенести через планку, после чего энергично поднять и перенести за планку толчковую ногу. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз и приземлиться на маховую ногу.

8.35. Передвижение по вертикальному канату (шесту, веревке). Захватить руками как можно выше, согнуть ноги в коленях, подтягивая их к груди, а стопами захватить канат, одной стопой (подъемом) - снизу, другой стопой, ее подошвой, как бы наступить сверху на него, пропуская канат между коленями. Выпрямляя ноги в коленях, следует как бы встать во весь рост, опираясь на зажатый стопами канат. Перехватить руками по канату вверх до отказа, закрепиться. Далее вновь ногами проделать тоже действие и т.д.

9. Контрольные комплексные упражнения

9.1. Контрольные комплексные упражнения предназначаются для периодической проверки степени подготовленности личного состава к выполнению приемов преодоления препятствий.

9.2. Для изучения приемов преодоления препятствий, а также для проверки подготовленности личного состава по данному разделу в органах управления и учреждениях оборудуются полосы препятствий.

Для обучения основным способам преодоления препятствий и выработке у личного состава физических и волевых качеств устанавливается единая полоса препятствий и учебная пожарная башня.

Полоса препятствий для личного состава. Дистанция 100 м, состоящая из линии старта, забора, двух льняных рукавов длиной по 20 м в скатках, бревна, ограничительной линии, трехходового разветвления, линии финиша. Выполняется с исходного положения - стоя перед линией старта (ствол находится в любом положении).

Учебная пожарная башня для личного состава. Дистанция до учебной пожарной башни 32 м 25см., состоящая из линии старта, предохранительной подушки толщиной не менее 1 м, каркаса четырехэтажной башни, бруска сечением 6х6 см, окна 2, 3 и 4 этажей, пола 2, 3 и 4 этажей, линии финиша. Выполняется с исходного положения - стоя перед линией старта, штурмовая лестница устанавливается на дорожке так, чтобы ее седьмая ступенька совпадала с линией старта. Сотрудник удерживает лестницу руками произвольно, не отрывая ее от земли.

10. Лыжная подготовка

10.1. Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у личного состава общей выносливости, способности к быстрому передвижению и совершению маршей на лыжах.

10.2. На занятиях по лыжной подготовке решаются следующие задачи:

выработка выносливости, скорости, силы и ловкости, воспитание решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, на различной местности, в разное время суток и при любой погоде; обучение способам передвижения на лыжах: лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам;

обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, подготовке и сбережению лыжного инвентаря;

10.3. Занятия по лыжной подготовке состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (10 - 15 минут) состоит из проверки личного состава, подготовки лыжного инвентаря и передвижения к месту занятий.

В основной части (75 - 85 минут) проводится обучение способам передвижения на лыжах и тренировка в скоростном передвижении на различные дистанции.

Заключительная часть (5 - 10 минут) включает спокойное передвижение на лыжах к месту расположения, проверку личного состава и приведение в порядок лыжного инвентаря.

10.4. На первом занятии руководитель проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С неумеющими ходить на лыжах первые 2 - 3 занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных лыжников.

10.5. Для обучения лыжным ходам выбирается защищенная от ветра ровная площадка (размером примерно 50x80 м), на которой в 5 - 10 м одна от другой прокладываются две замкнутые лыжни. Движение по лыжням производится в одном направлении. Более сильные лыжники двигаются по внешней (большой) лыжне.

10.6. Лыжные ходы изучаются в такой последовательности: ходьба без палок; обычный ход; двухшажный ход; одношажный ход; четырехшажный ход; коньковый ход.

10.7. Обучение подъемам, спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на ровных и пологих склонах с постепенным переходом на более крутые, с соблюдением такой последовательности: подъемы обычным шагом, "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой"; спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты); торможения "плугом", "полуплугом" "упором" и палками между лыжами; повороты в движении переступанием, "плугом", "полуплугом" и "упором".

10.8. Вначале обучение технике передвижения на лыжах проводится на слабо пересеченной местности.

10.9. Тренировка включается в каждое занятие по лыжной подготовке. После освоения техники передвижения на лыжах различными способами занятия носят преимущественно тренировочный характер.

Тренировка осуществляется путем постепенного увеличения проходимого расстояния и повышения скорости движения. Вместе с этим условия тренировки усложняются выбором сильно пересеченной местности и увеличением веса выкладки.

Длительные переходы, проводимые в спокойном темпе, чередуются со скоростными переходами.

В процессе тренировочных занятий продолжается систематическое совершенствование в технике передвижения на лыжах различными способами и в разнообразных условиях.

10.10. При передвижении группы по целине для прокладки лыжни назначаются наиболее подготовленные обучаемые, которые периодически сменяются. На каждом занятии из числа опытных лыжников выделяются два - три замыкающих, которые должны следить, чтобы занимающиеся не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

10.11. При спусках с пологих склонов дистанции между лыжниками увеличиваются до 10 - 15 шагов, а на крутых склонах спуск производится поочередно.

10.12. При движении на лыжах в условиях ограниченной видимости (в сумерках, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается, а дистанция между обучаемыми сокращается. После преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор производятся кратковременные остановки.

10.13. Во избежание переохлаждения и обморожения руководитель занятий проверяет исправность и подготовку лыжного инвентаря, одежды и обуви. При сильном морозе и встречном ветре чаще сменяет направляющих и организывает взаимное наблюдение. При потере чувствительности пальцев ног организует выполнение маховых движений ногами без лыж или передвижение ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

10.14. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде "Лыжи -СКРЕПИТЬ" взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесью), скрепить верхние концы палок и надеть кольцами на носок одной лыжи, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок:

по команде "СТАНОВИСЬ" поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки; по команде "РАВНЯЯСЬ", поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу. по команде "СМИРНО" поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение;

при поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег;

по команде "Лыжи на пле-ЧО" скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы;

по команде "Лыжи к но-ГЕ" правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег;

при длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение "под руку". По команде "Лыжи под ру-КУ" взять правой рукой палки около крепления, а левой - за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен;

лыжи к ноге из положения "под руку" берутся по команде "Лыжи к но-ГЕ". По этой команде взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, а правой повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

10.15. При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения

свободной рукой. По команде "СТОЯ" остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

10.16. Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде "На лыжи СТАНОВИСЬ" взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах:

по команде "РАВНЯЯСЬ" ("налево-РАВНЯЙСЬ") верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево);

по команде "СМИРНО" принять строевую стойку на лыжах; по команде "НАЛЕВО" ("НАПРАВО"), переставляя на четыре счета лыжи и палки повернуться на 1/4 круга;

по команде "КРУГОМ" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переноса тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений;

повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде "Кругом-МАРШ". По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот (выполняется так же, как и на месте);

перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

10.17. Для снятия лыж подается команда "Лыжи-СНЯТЬ". По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

10.18. Ходьба без палок. Применяется при передвижении как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

10.19. Попеременный двухшажный ход. Применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок, с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

10.20. Одновременный бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления

рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище.

10.21. Одновременный одношажный ход. Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу, поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоняя туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользить на обеих лыжах и выпрямить туловище.

10.22. Одновременный двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу, поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи, наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище.

10.23. Попеременный четырехшажный ход. Применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу, а также при плохом скольжении. Цикл попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый скользящие шаги выполняются попеременные толчки палками.

10.24. Коньковый ход - одновременный двухшажный. Применяется на равнине, подъем 2 - 6 градусов, под уклон 2 - 3 градуса. Скольжение выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом 16 - 24 градуса носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16 - 24 градуса, кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед. На счет "И" - отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед - в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначая скольжение на одной лыже), на счет "раз" - обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.

10.25. В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного одновременного двухшажного хода применяются полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания палками.

10.26. Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

10.27. Подъем "полуелочкой". Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону.

10.28. Подъем "елочкой". Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж.

10.29. Подъем "лесенкой". Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку.

10.30. Подъем "зигзагом". Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направленности обычным шагом или "полуелочкой".

11. Плавание и переправы вплавь

11.1. Занятия по плаванию проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий.

11.2. На занятиях решаются следующие задачи:

обучение наиболее ценным способам плавания, простейшим, нырянию и оказанию помощи утопающему;
обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них; развитие выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности; укрепление здоровья и закаливание организма.

11.3. Занятия по плаванию проводятся в крытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже + 17 градусов С.

11.4. Руководитель занятий по плаванию несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря. Он обязан обеспечить в первую очередь обучение не умеющих плавать простейшим способам переправ с подручными средствами и плаванию на расстояние не менее 100 метров.

11.5. На первом занятии проверяют умение личного состава плавать и делят на три группы.

Первая группа. Не умеющие плавать - не проплывающие 25 м.

Вторая группа. Умеющие плавать - проплывающие 25 м, но не владеющие одним из наиболее выгодных в отношении способов плавания (на боку, брасс, вольный стиль с выносом рук).

Третья группа. Наиболее подготовленные пловцы - владеющие одним из указанных способов и проплывающие не менее 200 м.

На каждую группу руководитель занятия назначает своего помощника из числа наиболее подготовленных пловцов.

11.6. Занятие по плаванию и переправам вплавь проводится в течение двух учебных часов и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (15 - 30 мин.) проводится на суше и включает: расчет занимающихся и объяснение задач занятий, ознакомление со способами плавания, упражнения для освоения техники плавания; подгонку обмундирования, оружия и снаряжения для переправы, подготовку подручных средств.

Во время основной части (50 - 75 мин.) проводится обучение плаванию, нырянию, раздеванию или оказанию помощи утопающему в воде, тренировка в плавании на выносливость и скорость, совершенствование в способах переправы вплавь.

В заключительной части (10 - 20 мин.) проводится: проверка личного состава, гимнастические упражнения или пробежка (при ознобе), переодевание, уборка инвентаря и подведение итогов занятия.

Построение и расчет занимающихся в подготовительной части, а также заключительная часть занятия проводятся в составе группы руководителем занятия, упражнения для освоения техники плавания в подготовительной части и вся основная часть занятий - в составе группы по отделениям.

При низкой температуре воды время на основную часть сокращается, а продолжительность подготовительной части занятия увеличивается.

11.7. С группой не умеющих плавать изучается простейший способ плавания - вольный стиль без выноса рук из воды. В группе умеющих плавать изучается способ плавания на боку или вольный стиль (кроль). Наиболее подготовленные пловцы совершенствуются в плавании на выносливость и на скорость различными способами, а также привлекаются к несению дежурства во время занятий.

11.8. Обучение способу плавания проводится в такой последовательности:

ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами;
разучивание движений способа плавания на суше;
разучивание способа плавания в воде.

11.9. При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в такой последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Для наблюдения за показом группа выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

11.10. Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2 - 3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в такой последовательности:

движения ногами;
движения руками;
согласование движений руками с дыханием;
согласование движений руками, ногами и дыхания.

11.11. При обучении техники плавания на суше руководитель должен добиться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполняли упражнения, а при обучении в воде должен давать только краткие указания по исправлению ошибок.

11.12. Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех

движений с дыханием.

При занятиях с группой не умеющих плавать руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению к берегу, а затем вдоль берега (в отсутствие специализированных бассейнов).

11.13. Руководитель группы так организует занятия в воде, чтобы обучаемые все время находились в движении, выполняя одно упражнение за другим.

Руководитель заранее определяет порядок выполнения упражнений, а для одновременного выполнения упражнений в воде всей группой подает установленные сигналы. Для разъяснения характерных ошибок и способов их устранения руководитель группы выводит обучаемых на берег.

11.14. Тренировку в плавании следует проводить путем постепенного увеличения расстояния проплыва до 400 м, добиваясь от занимающихся хорошего скольжения и ритмичного дыхания. После приобретения способности проплыть без отдыха и грубых ошибок в технике 300 - 400 м начинается плавание в быстром темпе на короткие дистанции (50 - 100 м).

11.15. Обучение поворотам, нырянию и оказанию помощи утопающему начинается после того, как личный состав научится проплывать самостоятельно не менее 50 м.

По мере дальнейшего совершенствования личного состава в плавании изучаются способы переправы вплавь в обмундировании и со снаряжением, раздевание в воде, прыжки в воду и ныряние.

11.16. Во избежание травм и несчастных случаев руководитель занятия обязан принимать следующие меры предосторожности:

не допускать наличия на мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;
назначать на время занятий вне водной станции для наблюдения за обучаемыми 2 - 3 отличных пловцов из числа наиболее подготовленных и выделять им лодку со спасательными принадлежностями;
при проведении занятий в прохладной воде (от +17 до +19 градусов) упражнения выполнять в быстром темпе и с большим числом повторений, сокращать в основной части пребывания в воде, после занятий проводить пробежку и гимнастические упражнения;
при первых признаках сильного охлаждения (озноб, "гусиная кожа", посинение губ) отдельного личного состава или все группы выводить из воды;
проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;
при отсутствии мелкого места обучение не умеющих плавать и слабо плавающих проводить с помощью шнура, закрепленного вокруг пояса обучаемого, или с помощью подручных средств;
личному составу, перенесшему воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, к плаванию допускать в том случае, если слуховой проход заложено ватой, смазанной вазелином или ланолином.

11.17. При проведении занятий по плаванию подаются следующие команды. На мелкое место обучаемые входят в воду по команде "В воду, шагом (бегом) - МАРШ". По этой

команде обучаемые входят в воду и поворачиваются лицом к руководителю.

На глубокое место обучаемые входят в воду по команде "Прыжком ногами (головой) вниз, в воду - МАРШ". По этой команде обучаемые прыгают в воду, подплывают к плоту и занимают исходное положение для выполнения упражнений.

Со стартовых тумбочек обучаемые входят в воду по команде "НА СТАРТ", а затем "МАРШ".

11.18. Подготовительные упражнения для освоения с водой проводятся с целью выработки у занимающихся правильного дыхания, умения держать глаза в воде и скользить в горизонтальном положении.

Упражнение 1.

Стоя на дне, присесть так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот и нос. Поднять голову над водой и снова сделать вдох. Упражнение выполнять в медленном темпе от 10 до 50 раз подряд, добиваясь ритмичного и полного дыхания.

Упражнение 2.

Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, задержать дыхание на 5 - 10 секунд и, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

Упражнение 3.

Сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду, поджав под себя ноги и обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении продержаться 10 - 15 секунд. Сделав выдох в воду, встать на дно.

Упражнение 4.

Сделать глубокий вдох, наклониться так, чтобы подбородок касался воды, одновременно вытянуть руки вперед, соединив их ладонями книзу. Оттолкнуться ногами от дна и, приняв горизонтальное положение, скользить вперед у поверхности воды, опустив лицо в воду.

12. Оценка физической подготовки

12.1. Уровень физической подготовки личного состава в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов. Личный состав, не принимавший участие в сдаче нормативов, по итогам года не оценивается.

12.2. Нормативы сдаются после отработки на занятиях по физической подготовке соответствующих общефизических и служебно-прикладного упражнений.

12.3. Оценка индивидуальной физической подготовленности личного состава складывается из оценок, полученных им за выполнение установленных нормативов и определяется:
"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";
"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные "удовлетворительно";
"удовлетворительно" - если все оценки "удовлетворительно" или если одна оценка "неудовлетворительно" при наличии положительных оценок за выполнение служебно-прикладного упражнения;

"неудовлетворительно" - во всех остальных случаях.

13. Контроль за физической подготовкой личного состава

13.1. Контроль за физической подготовкой личного состава осуществляется путем проведения проверок с целью определения уровня физической подготовленности личного состава, качества организации и методики обучения личного состава.

13.2. Руководитель обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень физической подготовленности подчиненного ему личного состава.

Проверка физической подготовленности осуществляется:
в процессе обучения (ежемесячно, ежеквартально, за год);
в конце каждого семестра и учебного года (в образовательном учреждении);
при инспектировании органов управления и учреждений.

13.3. В органах управления и учреждениях к проверке привлекается не менее 30 процентов личного состава от списочного состава. При проверке в обязательном порядке оценивается физическая подготовленность руководящего состава.

Личному составу, из числа назначенного к проверке, не явившемуся на сдачу норматива, выставляется неудовлетворительная оценка.

13.4. Количество и вид упражнений при проверке определяется проверяющим с учетом реальных погодных условий и возможностей, а также требований, изложенных в настоящем Наставлении. Личный состав проверяется по подъему по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни.

Оценка за выполнение каждого упражнения определяется в соответствии с нормативами по общефизическим упражнениям для личного состава федеральной противопожарной службы согласно приложению N 3.

13.5. Индивидуальная оценка проверенному личному составу выставляется согласно п. 12.3. настоящего Наставления.

13.6. Процент положительных оценок исчисляется от общего количества оценок личного состава, представленного к проверке.

13.7. Результаты проверки физической подготовленности личного состава оформляются в сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке. После проверки составляется справка (акт) проверки физической подготовки. В справке (акте) отражаются общие результаты проверки, качество организации и методики проведения физической подготовки, положительный опыт и недостатки, предложения по устранению выявленных недостатков.

¹Пункт 9 Положения о федеральной противопожарной службе, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 20 июня 2005 г. № 385.

²Указ Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 г. № 1495 "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации".